

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Body dissatisfaction didefinisikan sebagai ketidakpuasan tubuh dalam bahasa Indonesia. *Body dissatisfaction* adalah persepsi dan perasaan negatif individu terhadap bentuk tubuhnya, yang disebabkan adanya kesenjangan antara apa yang dirasakan dengan apa yang dinilai sebagai bentuk tubuh ideal (Grogan, 2017). Individu yang meyakini bahwa kondisi tubuhnya berbeda dari konsep tubuh idealnya, menimbulkan persepsi kurang menarik dalam hal fisik. Situasi ini menyebabkan individu tidak dapat menerima kondisi tubuh dan mengalami *body dissatisfaction* (Dewi, Noviekayati & Rina, 2020). Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh penginderaan. Stimulus diterima oleh panca indra dan diteruskan ke saraf otak sebagai pusat susunan syaraf lalu berproses menjadi persepsi (Walgito dalam Wicaksono & Primayanti, 2020).

Individu dewasa awal berada pada masa yang penuh dengan pertumbuhan, perubahan dan tantangan baru. Perubahan dan pertumbuhan merupakan ciri masa transisi dari remaja menuju dewasa, seperti terjadinya pertumbuhan fisik, seksualitas, kognitif, karir, dan pekerjaan (Santrock, 2002). Individu dewasa awal merupakan individu yang siap berperan dan bertanggung jawab serta menerima kedudukan dalam masyarakat, masa untuk bekerja, menjalin hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Putri, 2019). Idealnya setelah individu melewati perubahan fisik yang dramatis di masa pubertas, maka pada masa dewasa awal individu telah memahami perubahan fisik dan mengatasi kekurangannya agar dapat melanjutkan masa perkembangan selanjutnya (Santrock, 2018).

Namun kenyataannya, untuk tampil percaya diri dan mampu bersosialisasi dengan individu dewasa lainnya merupakan hal yang sulit. Saat ini perempuan dewasa awal memiliki keinginan untuk tampil cantik dan menarik di hadapan orang lain. Perempuan percaya bahwa memiliki penampilan tubuh yang ideal dan menarik dapat mempermudah menjalin hubungan asmara dengan orang lain. Peran daya fisik dianggap hal yang penting dan utama dalam hubungan percintaan (Suseno & Dewi 2014). Di mana salah satu tugas perkembangan individu dewasa awal adalah membentuk hubungan intim dengan lawan jenis (Santrock, 2018). Perempuan dewasa awal berusaha untuk tampil menarik dan sempurna sesuai dengan persepsi yang diciptakan oleh masyarakat. Banyak tindakan yang dilakukan perempuan untuk memenuhi hal tersebut, seperti pada penelitian Walker, Krumhuber, Dayan, dan Furnham (2019) ditemukan perempuan dewasa awal dengan tubuh tanpa cacat memiliki keinginan untuk melakukan *cosmetic surgery* agar dapat tampil cantik dengan sempurna.

Makna kecantikan muncul dengan berbagai pengertian, yang pada dasarnya berupa keindahan fisik yang tampak dari luar, baik itu tubuh maupun wajah. Pada dasarnya pengertian cantik sangat universal dan relatif (Rukmawati, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Yuanita dan Sukanto (2013) ditemukan bahwa banyak perempuan dewasa awal menilai penampilan fisiknya tidak sesuai dengan standar ideal. Persepsi inilah yang menyebabkan individu sulit menjalin relasi dengan orang lain. Individu yang meyakini bahwa tubuhnya tidak ideal akan merasa malu untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain. Penilaian pribadi terhadap bentuk tubuh dapat dilihat dari beberapa bentuk bagian tubuh tertentu seperti ukuran perut, payudara, pinggang, pinggul, pantat, paha, dan betis.

Kemudian berat badan dan tinggi badan turut menjadi penilaian (Meiliana, Valentina & Retnaningsih, 2018).

Tingkat *body dissatisfaction* pada umumnya lebih tinggi pada perempuan daripada pria (Grogan, 2017). Robertson (dalam Aziz, 2016) diketahui bahwa sekitar 91% perempuan merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Survei yang dilakukan oleh Mental Health Foundation dan Yougov pada Maret 2019 terhadap 4505 orang dewasa awal di ditemukan satu dari lima orang dewasa (20%) merasa malu, lebih dari sepertiga (34%) merasa sedih atau rendah, dan 19% merasa jijik karena citra tubuh mereka (Mental Health Foundation, 2019).

Tidak hanya di luar negeri, di Indonesia juga terdapat penelitian yang serupa. Penelitian yang dilakukan Margareta dan Rozali (2018) pada 45 sampel subjek perempuan menemukan 24 (53,3%) subjek memiliki *body dissatisfaction* dan 21 (46,7%) subjek memiliki *body satisfaction*. Dari data di atas secara global dan di Indonesia dapat diketahui bahwa angka persentase pada perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* lebih tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar perempuan merasa tidak puas dengan tubuhnya. Tingginya angka yang menunjukkan *body dissatisfaction* pada perempuan memunculkan kekhawatiran akan timbulnya masalah kesehatan mental.

Garner, Olmstead, dan Polivy (dalam Arshuha & Amalia, 2019) mengatakan *Body dissatisfaction* merupakan masalah krusial dan tidak dapat dianggap sepele. *Body dissatisfaction* menimbulkan banyak dampak negatif yang telah dibuktikan berdasarkan beberapa penelitian dan survey. Mental Health Foundation (2019) melakukan survey pada perempuan dewasa awal dengan *body dissatisfaction* ditemukan anoreksia dan bulimia nervosa. Kemudian pada penelitian ditemukan *body dissatisfaction* mengakibatkan gangguan cemas, depresi, Kesehatan mental,

Kesehatan fisik, gangguan fungsi psikososial, penyalahgunaan zat dan bahkan berkontribusi pada ide bunuh diri secara konsisten dari waktu ke waktu (Mond, Mitchison, Latner, Hay, Owen & Rodgers, 2013; Pakki & Sathiyaseelan, 2018; Perkins & Brausch, 2019).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa *body dissatisfaction* merupakan hal yang umum pada masa perkembangan perempuan dewasa awal, namun jika dilihat dengan cermat ternyata *body dissatisfaction* dapat mengakibatkan gangguan yang serius. Sejalan dengan pendapat tersebut Mond dkk. (2013) mengatakan bahwa kasus *body dissatisfaction* pada perempuan sering dianggap sebagai normatif karena banyak ditemukan, namun fakta tersebut tidak boleh dianggap “jinak”.

Peneliti melakukan pengamatan terhadap beberapa perempuan dewasa awal di Semarang. Dari pengamatan tersebut peneliti melihat bahwa beberapa perempuan melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan tubuh idealnya seperti, diet ketat dan olahraga. Namun diet ketat tersebut juga dilakukan pada perempuan yang ternyata sudah memiliki berat badan dibawah normal menurut *body mass index* (BMI). BMI merupakan pengukuran untuk mengetahui apakah berat badan ideal atau tidak dengan cara membagi berat badan dan kuadrat tinggi badan (Grogan, 2017). Untuk lebih lanjut peneliti juga melakukan penelusuran awal seputar *body dissatisfaction* dan kaitannya dengan media sosial melalui wawancara kepada tiga orang partisipan yang memiliki karakteristik sama dengan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Partisipan tersebut berinisial CC, RS, dan AM. Wawancara dilakukan melalui percakapan *via Google Meet* dan *video call Whatsapp*. Pertanyaan yang diajukan peneliti seputar persepsi terhadap

tubuh, dan bagaimana respon atau tindakan partisipan dalam menanggapi masalah itu.

Wawancara pertama dilakukan dengan CC pada tanggal 20 Oktober 2021. Terdapat berbagai masalah yang dirasakan oleh CC terhadap tubuhnya diantaranya adalah: CC merasa bahwa tubuhnya sangat kurus namun dalam beberapa situasi CC merasa bahwa tubuhnya sekarang masih gemuk, CC berhasil menurunkan berat badan dari 60 kg menjadi 40 kg, namun menurutnya kondisi tubuhnya saat ini bukanlah tubuh ideal yang diharapkan. CC merasa sangat takut akan gemuk kembali. CC tidak menyukai tubuhnya bagian paha dan lengan yang dianggap sangat besar. CC sering membandingkan dirinya dengan orang sekitar yang lebih kurus secara langsung maupun dari media sosialnya.

CC sering kali menghabiskan waktu sehari-hari untuk membuka media sosial dengan melihat perempuan-perempuan dengan tubuh ideal. Setiap kali membuka media sosial CC sering menjumpai perempuan dengan tubuh yang ideal dan menarik, ketika melihat perempuan lain yang lebih kurus membuat CC semakin ingin lebih kurus lagi. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Putri dan Indryawati (2019) bahwa saat ini semakin kurus seseorang maka dianggap semakin menarik sehingga menyebabkan perempuan bersaing untuk menurunkan berat badannya padahal pada kenyataannya hal tersebut tidaklah realistis bagi sebagian besar perempuan.

Peneliti juga menanyakan bagaimana respon atau tindakan terhadap masalah tersebut. CC mulai berdiet dengan mengurangi porsi makan, dan berolahraga secara rutin. Beragam cara dilakukan CC seperti, hanya makan satu kali sehari, berolahraga setiap hari, mengonsumsi obat pencahar, memaksakan diri untuk muntah dengan cara memasukkan jari ke kerongkongan. Dengan berat badan 40

kg dan tinggi 155 cm maka CC masuk ke dalam kategori *Underweight* berdasarkan perhitungan BMI, namun CC masih tetap melakukan diet. Berdasarkan hasil wawancara peneliti menyimpulkan bahwa *body dissatisfaction* pada CC dapat disebabkan oleh perbandingan tubuh baik secara langsung maupun media sosial. Peneliti juga menemukan bahwa CC melakukan perilaku diet yang tidak sehat. Perilaku diet yang tidak sehat adalah metode penurunan berat badan yang tidak sehat dengan cara diet ketat, memuntahkan makanan dengan sengaja, dan menggunakan obat pencahar Wertheim dan Paxton (dalam Cash & Smolak, 2011).

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2021 melalui Google Meet. RS mengaku bahwa tubuhnya saat ini sangat gemuk dan merasa tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya yang sekarang. RS tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya yang dianggap sangat besar pada bagian perut, lengan, dan paha. Jika diukur berdasarkan BMI berat badan RS masuk ke kategori normal yaitu dengan tinggi 168 cm dan berat 57 kg, namun RS tetap merasa bahwa dia harus merubah bentuk tubuhnya dengan lebih kurus lagi. Setiap kali bercermin RS membenci tubuhnya yang tidak sesuai dengan tubuh ideal menurutnya. Melihat perempuan lain yang lebih kurus membuat RS selalu membandingkan dirinya dengan perempuan lain. Hampir setiap hari RS selalu memikirkan bentuk tubuhnya yang dianggap tidak memuaskan.

Ketika membuka media sosial RS selalu menghabiskan waktunya untuk melihat postingan perempuan-perempuan yang melakukan olahraga, diet dan berbadan bagus, bahkan RS juga sering membandingkan berat badannya dengan perempuan yang memiliki tinggi badan yang sama dengan dirinya melalui media sosial. Tindakan yang dilakukan oleh RS untuk mencapai bentuk tubuh ideal

dengan melakukan *calorie deficit*. Setiap harinya RS hanya mengonsumsi 800 kalori dengan kebutuhan kalori seharusnya 1500. RS juga melakukan olahraga setiap tiga kali minggu.

Berdasarkan hasil wawancara RS diketahui bahwa adanya distorsi kognitif pada RS yang menganggap bahwa dirinya sangat gemuk walaupun melalui pengukuran BMI dalam kategori normal. Perilaku *calorie deficit* dan olahraga yang dilakukan RS merupakan upaya diet untuk menurunkan berat badannya. Beberapa individu melakukan diet karena memperhatikan kesehatannya. Namun RS melakukan diet termotivasi oleh penampilan yang dianggap semakin kurus perempuan maka semakin menarik. Perilaku RS sejalan dengan pendapat Safitri, Novrianto dan Maretih (2019) yang mengatakan bahwa banyak perempuan yang melakukan diet dengan tujuan agar penampilannya terlihat lebih menarik, cantik dan sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan.

Wawancara terakhir dilakukan dengan AM pada tanggal 22 Oktober 2021 melalui *video call* WhatsApp. AM merasa bahwa tubuhnya sangat gemuk dan tidak menarik. Berdasarkan pengukuran BMI AM masuk ke dalam kategori *overweight* yaitu dengan tinggi 154 cm dan berat 64 kg. AM merasa tidak puas dengan bentuk perut, lengan, pinggul, dan payudara. Setiap kali bersosialisasi dengan orang lain AM merasa bahwa semua orang akan memperhatikan bentuk tubuhnya yang tidak menarik, seringkali AM mengecek kembali tubuhnya di cermin. AM selalu melihat tubuh perempuan lain dan membandingkan dengan tubuhnya. AM juga beberapa kali menghindari situasi sosial dikarenakan terlalu malu dengan bentuk tubuhnya yang dianggap sangat memalukan. AM gemar menonton konten *mukbang* melalui media sosial instagram dan membuat AM merasa iri dengan perempuan yang tetap kurus walaupun dengan makan yang sangat banyak.

Tindakan yang dilakukan oleh AM adalah dengan memilih memakai pakaian yang besar sehingga dapat menutupi bentuk tubuhnya. AM hanya makan satu kali sehari dan mengkonsumsi obat pelangsing untuk menahan nafsu makannya. Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa AM memiliki beberapa karakteristik dari *body dissatisfaction*, ini dijelaskan dengan perilaku AM yang sering memeriksa penampilan atau tubuhnya di cermin (*body checking*) dan dengan sengaja menutup bentuk tubuhnya dengan pakaian yang besar atau disebut dengan kamufase tubuh. Sama halnya dengan Thompson (dalam Grogan, 2017) mengatakan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memunculkan perilaku untuk menghindari situasi di mana tubuh akan terekspos. Kemudian perilaku AM juga sejalan dengan teori yang mengatakan perempuan percaya bahwa memiliki tubuh yang sesuai dengan tubuh ideal merupakan kunci yang paling utama untuk dapat menjalani kehidupan bersosial sehari-hari (Suseno & Dewi, 2014).

Berdasarkan wawancara dari ketiga partisipan diketahui bahwa partisipan yang merasakan ketidakpuasan pada tubuh akan melakukan banyak hal untuk mendapatkan suatu kepuasan terhadap bentuk tubuhnya. Seluruh partisipan juga memiliki beberapa karakteristik perilaku *body dissatisfaction*, yaitu dengan kecenderungan untuk merubah bentuk tubuh melalui diet. Terdapat banyak faktor perempuan dewasa awal tidak menyukai bentuk tubuhnya saat ini. Salah satu kesamaan yang dimiliki semua partisipan dalam perilaku mereka adalah dengan membandingkan tubuhnya dengan tubuh perempuan lain baik secara langsung maupun melalui media sosial. perilaku tersebut berkaitan dengan penyebab *body dissatisfaction* pada faktor sosial.

Pengaruh faktor sosial, karakteristik psikologis, dan faktor biologis merupakan model biopsikososial yang dapat memunculkan *body dissatisfaction* pada individu (McLean, Paton & Wertheim, 2016). *Body dissatisfaction* dipengaruhi oleh salah satu faktor sosial yaitu, media sosial. Media sosial berkontribusi dalam penyebaran informasi bagaimana sosio-budaya memandang bentuk tubuh ideal yang seharusnya dimiliki oleh individu agar terlihat menarik (Ata Rojas, Ludden, & Thompson, dalam Andini, 2020). Penelitian yang dilakukan Fardouly, Diedrichs, Vartanian, dan Halliwell (2015) ditemukan bahwa perempuan yang membuka media sosial dan melihat perempuan lain cenderung akan membandingkan dirinya dari segi penampilan seperti, bentuk tubuh, bentuk wajah, ataupun warna kulit. Perbandingan tubuh dengan perempuan lain tersebut mengakibatkan suasana hati negatif setelahnya.

Media sosial hadir memberikan segala kemudahan dalam penyebaran informasi dan juga sebagai media komunikasi bagi para penggunanya. Jumlah pengguna media sosial meningkat setiap tahun. Rangkaian laporan The New Global Digital dari We Are Social dan Hootsuite mengungkapkan bahwa ada 4,20 miliar orang secara global yang aktif dalam media sosial. Terdapat 170 juta orang di Indonesia yang aktif menggunakan media sosial dari total populasi 274,9 juta jiwa. Artinya pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 61,8% dari total jumlah populasi. Rata-rata durasi penggunaan media sosial di Indonesia selama 3,14 jam perhari (Kemp, 2021). Tingginya durasi penggunaan media sosial menimbulkan kekhawatiran akan dampak negatif yang ditimbulkan. Banyak yang mulai mempertanyakan apakah ada hubungan antara paparan media sosial dengan pertumbuhan tingkat *body dissatisfaction* pada individu, dikarenakan pada masa

ini individu dewasa awal tidak pernah mengenal kehidupan tanpa adanya teknologi (Ruotsi, 2017).

Terdapat banyak platform media sosial di Indonesia seperti, Facebook, Instagram, Messenger, LinkedIn, Twitter dan lain sebagainya (Napoleon Cat, 2021). Schilder (dalam Grogan, 2017) mengatakan bahwa masalah *body dissatisfaction* merupakan masalah yang luas dan harus terus dipelajari. *Body dissatisfaction* membutuhkan kontak terus menerus dengan realita dunia. Realita saat ini penggunaan media sosial instagram sangatlah tinggi. Dibuktikan dengan survey yang dilakukan oleh Napoleon Cat (2021) bahwa terdapat 91,1 jiwa pengguna instagram di Indonesia. Tercatat mayoritas pengguna instagram adalah perempuan dengan usia 18-24 tahun.

Dibandingkan dengan media sosial lain, seperti *Facebook* dan *Twitter*, instagram lebih berfokus pada gambar daripada teks tertulis. Sifat visual media sosial yang berorientasi pada gambar mendorong pengguna untuk melihat dan mengomentari gambar yang ditampilkan pengguna lain (Walker, Krumhuber, Dayan, & Furnham, 2019). Pengguna media sosial instagram bertujuan untuk pemenuhan kepuasan pribadi, banyak para pengguna instagram mengekspresikan dirinya dengan cara memposting foto maupun video. Sejalan dengan tujuan utama instagram yaitu sebagai sarana bagi individu melakukan kegemarannya dengan mempublikasikan barang, diri sendiri, ataupun tempat kedalam sebuah bentuk foto (Mahendra, 2017).

Namun seiring dengan perkembangan dan popularitas instagram saat ini, media sosial instagram bukan lagi sekedar tempat untuk mengupload foto saja. Instagram menjadi salah satu tempat untuk menyampaikan informasi tentang standar kecantikan perempuan. Informasi ini disampaikan melalui video audio

visual dan gambar visual (Mahendra, 2017). *Trend* standar kecantikan berdampak pada bagaimana standar kecantikan perempuan diukur. Standar tersebut menyebabkan munculnya keseragaman citra tubuh ideal (Anggrahini, Saputri & Safitri, 2021). Umumnya individu mudah terpengaruh para *influencer* di media sosial yang memamerkan visual, dan fisik. Ditambah dengan komentar dari postingan yang berisi pujian, akhirnya hal tersebut dapat mempengaruhi persepsi individu tentang definisi “cantik” itu sendiri. Padahal cantik setiap orang itu berbeda-beda untuk setiap individu (Kompasiana, 2022). Maraknya media sosial yang secara terus menerus menampilkan sosok perempuan yang bertubuh ideal dapat semakin meningkatkan keinginan para perempuan untuk terus berusaha memiliki tubuh yang sempurna (Sunartio, Sukamto, Dianovinina, 2012).

Grogan (2017) mengatakan bahwa persepsi tubuh ideal saat ini tidak lah realistis, hal ini menyebabkan individu semakin sulit untuk mencapai tubuh idealnya. Pada akhirnya menyebabkan ketidakpuasan individu terhadap dirinya sendiri yang dinilai tidak mampu untuk mencapai tubuh sesuai dengan apa yang dianggap ideal bagi masyarakat. Sejalan dengan hal tersebut Pakki dan Sathiyaseelan (2018) mengatakan bahwa media sosial memberikan pengaruh *thin ideal internalization* yang terus menerus memamerkan perempuan yang kurus, langsing, kencang, kulit bagus dan badan yang sempurna tanpa cacat. Model tren ini seakan-akan sebagai norma atau tampilan yang harus dicapai semua orang.

Penelitian yang dilakukan de Vries, Peter, de Graaf, dan Nikken (2016) menemukan bahwa individu yang menggunakan media sosial terlalu sering atau dengan frekuensi yang sering dapat meningkatkan *body dissatisfaction*. Salah satu media yang sangat diminati dan populer saat ini adalah instagram. Sama halnya dengan Penelitian yang dilakukan oleh Maimunah dan Satwika, (2021)

menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan intensitas penggunaan media sosial. Namun Penelitian yang dilakukan oleh Ambarini (2020) menemukan bahwa tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan instagram dengan *body dissatisfaction*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas (de Vries dkk. 2016; Ambarini, 2020; Maimunah & Satwika, 2021) membuat peneliti ingin mengkaji ulang karena terdapat keragaman hasil. Peneliti memunculkan rumusan masalah apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap *body dissatisfaction* perempuan dewasa awal? sehingga peneliti ingin melakukan penelitian berjudul: "Hubungan Intensitas Penggunaan media sosial instagram terhadap *Body Dissatisfaction* pada perempuan Dewasa Awal".

Akan ada beberapa kebaruan pada penelitian ini yaitu: (1) menggunakan partisipan dari perempuan dewasa awal yang tidak dibatasi oleh wilayah sedangkan pada penelitian sebelumnya partisipan dibatasi pada wilayah tertentu seperti Nederlands (de Vries dkk. 2016), Surabaya (Maimunah & Satwika 2021), dan Yogyakarta (Ambarini, 2020) (2) berfokus pada intensitas dan media sosial instagram sedangkan pada penelitian sebelumnya hanya berfokus pada penggunaan media sosial secara umum (de Vries dkk. 2016; Maimunah & Satwika, 2021).

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang akan dilaksanakan ini, antara lain:

1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memperluas wawasan ilmiah dalam bidang psikologi terutama pada psikologi klinis dan psikologi sosial yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial instagram dan *body dissatisfaction*.

1.3.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perempuan masa dewasa awal dengan memberikan informasi mengenai peran intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal dan diharapkan dapat menggunakan informasi tersebut sebagai bahan pertimbangan dalam menggunakan media sosial instagram sehari-hari.

